

# Здрава исхрана



# Јеловник



# ПРЕДЛОГ ДЕЧЈЕГ ЈЕЛОВНИКА

- ✘ Доручак - сендвич са млечним напитком или квалитетно пециво (мекике) са чајем или јогуртом, барена јаја или омлет, рибља конзерва, туна или сардина уз поврће и чај.
- ✘ Ужина - воће или намаз на хлебу, сутлијаш, гриз, воћна салата.
- ✘ Ручак - супа или чорба, салата, главно јело са месом, хлеб.
- ✘ Вечера - тестенина са сиром (запечене макароне са сиром), салата од поврћа са месом (печено бело месо).
- ✘ Дете треба да има најмање једну ужину (у школи), међутим пожељно да их у току дана буде две.



# Шта је здравље?

када се здраво хранимо



када пијемо доста течности



кад одржавамо личну хигијену



кад се бавимо спортом



кад спавамо 8 до 9 сати дневно



Зашто је организму потребна храна?



за раст и развој организма

да би се боље осећао



за јачање организма

за борбу против

и бољу издржљивост

болести

- Храна се састоји од хранљивих материја које су неопходне за раст и развој организма.

- Међу њима су:
- протеини,
- масти,
- угљени хидрати.



# ПРИМЕР ЗДРАВЕ УЖИНЕ



• **Шта је корисно, а шта штетно за нашу исхрану:**

**ДА**



- јести барену, а не пржену храну

- јести воће и поврће

- пити доста воде

- јести мање, а чешће

- имати бар пет оброка дневно

**НЕ**

- јести много масне, слане и

љуће хране

- дуго не узимати храну

- јести много слаткиша

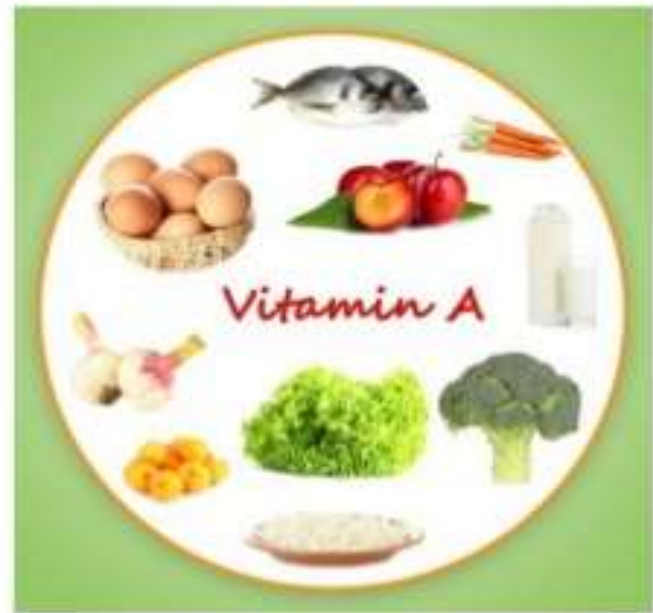
- јести много грицкалица

- прескакати оброке





- **Витамин А:**  
- **побољшава вид.**



**Vitamin A**

- **Витамин Б:**
- ојачава организам,
- даје резерве хране.



## Vitamin B6



## Vitamin B12





- **Витамин Е:**
- **спречава обољења срца и крвних судова.**



- **Витамин Д:**
- **ојачава кости**
- **и зауставља болести рахитиса.**



- **Витамин Д се под  
утицајем сунчеве  
светлости гради у  
КОЖИ.**



# **Бирам храну која је добра за здравље!**



## **НАШИ ПРЕДЛОЗИ ЗА АКТИВНОСТИ:**

- ❖ Дан без брзе хране
- ❖ Недеља промоције правилне исхране
- ❖ Дан без грицкалица
- ❖ Дан пешачења
- ❖ Ужинам воће
- ❖ Викенд без кока - коле
- ❖ Вода је моје омиљено пиће
- ❖ У здравом телу здрав дух...

# ДЕСЕТ ЗАПОВЕСТИ О ИСХРАНИ

1. **ЈЕДИ САМО КАД СИ ГЛАДАН/ГЛАДНА!**
2. **НА ДАН УЗИМАЈ ПЕТ МАЛИХ ОБРОКА!**
3. **НЕ ЈЕДИ У СВАКО ДОБА ДАНА!**
4. **ЈЕДИ РАЗНОВРСНА ЈЕЛА У УМЕРЕНИМ КОЛИЧИНАМА!**
5. **НЕ ЈЕДИ НИ ПРЕВРУЋУ НИ ПРЕХЛАДНУ ХРАНУ И НА ДАН ПИЈ 1,5 ДО 2 ЛИТРА ТЕЧНОСТИ!**
6. **ЈЕДИ СВЕЖЕ СИРОВО ВОЋЕ И ПОВРЋЕ!**
7. **ЈЕДНА ЈАБУКА ДНЕВНО НАЈБОЉА ЈЕ ЗА ОДРЖАВАЊЕ ЗДРАВЉА.**
8. **ИЗБЕГАВАЈ МАСНУ, СЛАТКУ И СЛАНУ ХРАНУ!**
9. **ЈЕДИ ШТО МАЊЕ ИНДУСТРИЈСКИ ПРЕРАЂЕНУ ХРАНУ!**
10. **АКО СИ БОЛЕСТАН/БОЛЕСНА, ЈЕДИ МАЛЕ ОБРОКЕ БОГАТЕ ВИТАМИНИМА.**

